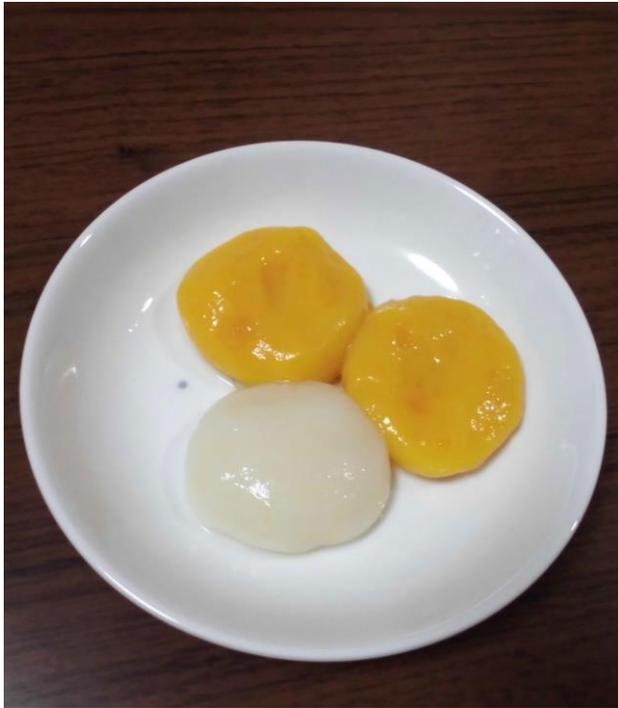




お月見団子(かぼちゃ入り)

～ かぼちゃの色が月のようにきれいです ～



エネルギー 116kcal (3個分) 食塩相当量 0g (1人分)



<給食で提供されたメニュー>

- 里芋としめじのごはん
- ししゃものピリ辛焼き
- 豆腐とわかめのすまし汁
- お月見団子(かぼちゃ入り)
- 牛乳

材料(12個分)

(生地)

かぼちゃ	30g
白玉粉	100g
砂糖	小さじ1
塩	少々
水	1/2カップ

(シロップ)

砂糖	大さじ1・1/2
水	大さじ1

作り方

(シロップ)

・耐熱皿に、砂糖・水を入れて電子レンジで加熱する。

(生地)

- 【1】 かぼちゃを電子レンジで加熱した後、皮をとってつぶす。
- 【2】 ボウルに白玉粉・砂糖・塩を入れて混ぜ、少しずつ水を加えてこねる。
- 【3】 2に1を入れてよくこねる。
生地が固い場合は水(分量外)を少しずつ入れて調整し、耳たぶ位の固さにする。
- 【4】 生地を等分し、まるめる。
- 【5】 鍋で湯を沸かし、4を茹でる。
- 【6】 ゆで上がった団子を冷水が入ったボウルに入れる。
- 【7】 6の水気をよく切って、器に入れ、シロップをかける。

*冷凍かぼちゃを使うと手軽に作れます。(大1個程度)